



DEPRESI DAN KECEMASAN PADA LANSIA: MEMAHAMI TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DI USIA SENJA

DEPRESSION AND ANXIETY IN THE ELDERLY: UNDERSTANDING MENTAL HEALTH CHALLENGES IN OLDER AGE

Ananda Rizka Inova¹, Rabiatul Zahra², Syahnur Rahman³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: annda.rizka26@upi.edu

Article history :

Received : 17-01-2025

Revised : 18-01-2025

Accepted : 20-01-2025

Published : 23-01-2025

Abstract

Depression and anxiety are major mental health challenges often experienced by older adults. Diverse physical, emotional and social challenges make this an important issue to discuss, this study aims to understand anxiety and depression in older adults especially in the challenges of physical change and decline and explore various intervention strategies to improve their mental wellbeing. This research used a literature study approach by collecting data from scientific journals, articles and relevant documents within the last 10 years. The results showed that physical changes, such as decreased muscle mass and others can lead to dependence on others and increase the risk of anxiety and depression. Therefore, non-pharmacological interventions such as music therapy, muscle relaxation, meditation, and Cognitive Behavior Therapy (CBT) are expected to be applied as alternative strategies to support the mental health of the elderly in a sustainable manner.

Keywords: *Depression, Anxiety, Mental Health*

Abstrak

Depresi dan kecemasan merupakan tantangan utama kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia. Tantangan fisik, emosional dan sosial yang beragam membuat isu ini penting untuk dibahas, penelitian ini bertujuan untuk memahami kecemasan dan depresi pada lansia khususnya pada tantangan perubahan dan penurunan kondisi fisik serta mengeksplorasi berbagai strategi intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan mengumpulkan data dari jurnal ilmiah, artikel dan dokumen- dokumen yang relevan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik, seperti penurunan massa otot dan lainnya dapat menyebabkan ketergantungan pada orang lain dan meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Oleh karena itu intervensi non- farmakologis seperti terapi musik, relaksasi otot, meditasi, dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) diharapkan dapat diterapkan sebagai strategi alternatif untuk mendukung kesehatan mental lansia secara berkelanjutan.

Kata kunci: **Depresi, Kecemasan, Kesehatan Mental**

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang ramai diperbincangkan selama ini, terutama dalam konteks lansia yang menghadapi berbagai tantangan di usia tua. Menurut WHO lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun namun definisi lanjut usia bukan hanya mencakup umur (Yustisia et al., 2023). Pada usia lanjut tidak hanya tantangan umur yang dihadapi oleh para lansia tetapi juga



tantangan hidup yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional, seperti kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, ketergantungan pada anggota keluarga, dan keterbatasan fisik yang semakin meningkat.

Hurlock (dalam Sari & Wibowo, 2021) mengatakan bahwa lansia memiliki banyak tugas perkembangan, termasuk menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penurunan penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membangun hubungan dengan orang yang seusia mereka, membuat pengaturan kehidupan yang memuaskan, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial dengan luwes.

Kesehatan mental lansia merupakan salah satu keadaan dimana seseorang merasa sehat tidak mengalami gangguan psikis dan serta dapat berperilaku sewajarnya (Sari & Wibowo, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya (World Health Organization, 2018). Studi lain menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi adalah masalah kesehatan jiwa yang paling umum dialami oleh lansia. Sekitar 10 hingga 20 persen lansia mengalami gangguan kecemasan atau depresi, dan kedua gangguan ini bertanggung jawab atas peningkatan jumlah kematian dan disabilitas pada usia lanjut (Wu et al., 2020).

Memahami tantangan kesehatan mental pada lansia pastilah tidak luput dari perasaan depresi yang timbul di usia senja, teori kognitif Beck tentang depresi menjelaskan bahwa pikiran negatif yang tidak rasional, stres, dan peristiwa yang menimbulkan rasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi berperan dalam membentuk kerangka emosional dan kognitif seseorang yang mengalami depresi (Sahin et al., 2018). Stres diawali karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki setiap individu (Feldman, 2012; Rahman, 2016). Individu yang merasa putus asa seringkali memiliki pandangan negatif tentang masa depan, yakni bahwa tidak ada yang akan berjalan baik, merasa bahwa mereka tidak akan berhasil dalam upaya yang dilakukan, tujuan hidup mereka tidak akan tercapai, dan masalah terbesar yang mereka hadapi tidak akan terselesaikan (Sahin et al., 2018).

Perubahan yang terjadi pada lansia, seperti penurunan kondisi fisik, berkontribusi pada perubahan kondisi psikologis lansia yang dapat mengarah pada perkembangan gangguan mental serta masalah fisik juga dapat dipengaruhi oleh masalah emosional (Setyarini et al., 2022). Penurunan kondisi fisik seringkali berkaitan dengan ketergantungan lansia terhadap orang yang lain, kondisi ini berpotensi besar meningkatkan risiko kecemasan dan depresi dimana kelompok usia ini rentan terhadap berbagai perubahan yang signifikan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami keadaan depresi dan kecemasan pada lansia khususnya tantangan dalam menghadapi penurunan kondisi fisik serta strategi intervensi yang dapat diterapkan guna menghindari kondisi-kondisi lain yang berkaitan dengan kesehatan mental pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur dengan cara mencari dan membaca sumber yang relevan untuk memperoleh data yang diperlukan (Aritkunto, 2013 ; Idhartono, 2020). Fokus penelitian yakni memahami secara mendalam kecemasan dan depresi pada lansia dan menganalisis intervensi yang dapat diterapkan dalam



menjaga kesehatan mental mereka di usia senja. Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah jurnal ilmiah, e-book, hasil penelitian, artikel dan dokumen-dokumen lainnya, pencarian database yang digunakan yaitu di Google Scholar dalam penelitian ini peneliti mencoba mengutamakan pencarian artikel dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Pada metode ini memungkinkan penelitian untuk mengintegrasikan berbagai temuan dari studi sebelumnya, sehingga menghasilkan pemahaman yang meng mengenai kondisi psikologis lansia serta strategi intervensi yang efektif untuk diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menelusuri berbagai artikel jurnal yang beragam tentang kecemasan pada lansia, depresi, kesehatan mental pada lansia, kualitas hidup lansia, permasalahan fisik dan berbagai permasalahan yang dialami oleh lansia sebagai tantangan psikologis yang sering tidak terobati dan terabaikan. Seperti yang telah dijelaskan bahwa lansia menghadapi berbagai tantangan tugas perkembangan yang kompleks mulai dari penyesuaian terhadap penurunan kondisi fisik, perubahan peran sosial, dan kehilangan pasangan. Dari hasil penelitian dan tinjauan literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia. Depresi seringkali dipicu oleh kesepian, kehilangan pasangan hidup, isolasi sosial dan penurunan kondisi fisik yang berdampak pada kesehatan mental di usia senja.

Hasil survei yang dilakukan oleh Supasiri et al. (2019) menunjukkan prevalensi masalah kesehatan mental pada lansia sebesar 31% dengan kecemasan yang memiliki prevalensi tertinggi sebesar 25,6% di antara stres, depresi, dan kecemasan. Depresi yang terjadi pada populasi lansia menambah kesulitan dalam hidup mereka. Penelitian yang dilakukan Destriande et al. (2021) menemukan bahwa mayoritas lansia yang mengalami depresi berasal dari kelompok usia 70 tahun - 74 dengan usia rata-rata 76 tahun.

Dalam konteks lansia, tantangan psikologis terkait dengan perubahan fisik sangat signifikan dengan adanya kecemasan dan depresi yang seringkali dipicu oleh pikiran negatif pada masa depan. Seiring dengan bertambahnya umur, fisik juga akan mengalami perubahan, Lally M & Valentine-French (dalam Yustisia et al., 2023) menjelaskan perubahan fisik yang dialami lansia meliputi: (1). Perubahan Tubuh, dimana seiring bertambahnya usia, tubuh kehilangan jaringan tanpa lemak, termasuk otot dan organ, serta mengalami peningkatan lemak yang menumpuk di sekitar organ dalam. Tulang juga kehilangan mineral, yang dapat menyebabkan osteopenia dan osteoporosis (Kalyani RR, Corriere M, Ferrucci L, 2014; Yustisia et al., 2023), (2) Kulit dan Rambut menjadi lebih tipis, kurang elastis, dan rentan terhadap kerusakan, seperti memar dan luka yang sulit sembuh. Paparan sinar matahari mempercepat keriput, bintik penuaan, dan kekeringan serta rambut menipis, rontok, dan berubah menjadi uban akibat hilangnya pigmen, (3) Sarcopenia adalah penurunan massa otot yang dimulai setelah usia 30 tahun, dengan kehilangan 3-5% massa otot per dekade. Kondisi ini memperburuk stamina dan kekuatan, serta meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang, terutama setelah usia 75 tahun (Ambardekar, 2022) dan (4) Tinggi dan Berat Badan, tinggi badan menurun setengah inci setiap 10 tahun setelah usia 40 dan lebih cepat setelah usia 70, akibat perubahan pada tulang dan otot. Berat badan meningkat hingga usia 55 tahun, lalu menurun di usia lanjut karena perubahan hormon (National Library of Medicine, 2022; Amarya, Singh, Sabharwal, 2018).



Penelitian ini menemukan bahwa perubahan psikologis dan fisiologis menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi, perubahan kondisi fisik menjadi hal yang patut disoroti karena memungkinkan timbulnya ketergantungan terhadap orang lain sehingga keadaan ini dapat memicu timbulnya perasaan cemas dan depresi pada lansia serta pandangan negatif akan masa depan. Dengan tugas perkembangan dan tantangan yang dihadapi oleh mereka di usia senja perlu adanya intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia. Hasil penelitian terbaru menunjukkan berbagai intervensi non - farmakologis efektif dalam mengatasi kecemasan dan stres pada lansia (Prptomio et al., 2024).

Pencegahan kecemasan dan depresi pada lansia seperti terapi musik nature sound, relaksasi otot progresif, slow deep breathing, terapi seni, meditasi, dan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Terapi musik nature sound dapat menciptakan suasana yang menenangkan dan mengurangi ansietas pada lansia (Akhriansyah et al., 2024) kemudian Amanullah et al. (2023) membandingkan terapi relaksasi otot progresif dengan slow deep breathing, keduanya terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hasilnya menunjukkan kedua metode memiliki manfaat dalam mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sedangkan terapi seni menggambar dan mewarnai, dapat membantu para lansia mengatasi kecemasan melalui ekspresi kreatif dan meningkatkan perasaan kontrol mereka (Riyanti et al., 2023). Laili & Yuniartika (2023) menemukan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam mengelola stres dengan mengubah pola pikir negatif. Berbagai Intervensi ini menggunakan pendekatan yang berbeda-beda dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada lansia guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

SIMPULAN

Studi ini mengidentifikasi bahwa perubahan fisik, seperti penurunan massa otot (sarcopenia), perubahan struktur tubuh, kulit, rambut, serta penurunan tinggi dan berat badan, berkontribusi pada munculnya perasaan cemas dan depresi pada lansia. Kondisi ini diperburuk oleh perubahan sosial dan emosional, seperti kesepian, kehilangan pasangan, dan ketergantungan pada orang lain. Penelitian ini juga memberikan strategi intervensi non- farmakologis dapat efektif dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada lansia dengan demikian, pendekatan ini dapat diimplementasikan sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia serta dukungan psikologis dan terapi yang terarah sangat penting untuk membantu lansia menghadapi tantangan psikologis dan fisiologis untuk menjaga kesehatan mental. Untuk penelitian di masa depan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain mengenai kecemasan dan depresi pada lansia di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2024). Implementasi terapi musik nature sound kepada lansia untuk mengatasi ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 350–356. <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/803/421>
- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan lansia di rumah pelayanan sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163–2170. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.9910>



- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing process and physiological changes. In *Gerontology*. IntechOpen.
- Destriande, I. M., Intan Faridah, Kharisma Oktania, Syahnur Rahman, & Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Hidup pada Lanjut Usia. In *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* (Vol. 2, Issue No.1).
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika
- Idhartono, A. R. (2020). Studi literatur: Analisis pembelajaran daring anak berkebutuhan khusus di masa pandemi. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(3), 529–533. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.3.2020.541>
- Kemendes RI. (2019, July 4). Lansia Sehat, Lansia Bahagia. Kemendes RI. https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia#
- Laili, L., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive behavior therapy (CBT) sebagai terapi tingkat stres pada lansia. *Suplemen*, 15, 1–11.
- Peters, L. L., Raymer, D. S., Pal, J. D., & Ambardekar, A. V. (2022). Association of COVID-19 vaccination with risk of COVID-19 infection, hospitalization, and death in heart transplant recipients. *JAMA cardiology*, 7(6), 651-654.
- Praptomo, A. D., IW, M. V., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi Dan Nonfarmakologi Kecemasan Dan Stres Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8297-8306.
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi seni (mewarnai dan menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Sahin, E., Topkaya, N., Gençoğlu, C., & Ersanlı, E. (2018). Prevalence and Correlates of Hopelessness among Turkish Elderly People Living with Family or in Nursing Homes. *Societies*, 8(2), 39. <https://doi.org/10.3390/soc8020039>
- Sari, R. N., & Wibowo, P. (2021). Faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada narapidana lansia di rutan kelas IIB Trenggalek. *Justitia: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 8(6), 1629–1636. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Justitia>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Supasiri, T., Lertmaharit, S., Rattananupong, T., Kitidumrongsuk, P., & Lohsoonthorn, V. (2019). Mental health status and quality of life of the elderly in rural Saraburi. 63(2), 95–101.
- World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wu, Y. T., Kralj, C., Acosta, D., Guerra, M., Huang, Y., Jotheeswaran, A. T., Jimenez-Velazquez,



- I. Z., Liu, Z., Llibre Rodriguez, J. J., Salas, A., Sosa, A. L., Alkholy, R., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The association between depression, anxiety, and mortality in older people across eight low- and middle-income countries: Results from the 10/66 cohort study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(1), 29–36. <https://doi.org/10.1002/gps.5211>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Utama, T. A. (2023). *Family Burden pada Lansia dengan Penyakit Kronis*. Penerbit NEM.